

令和7年 11月 トレーニングルーム日程表

《利用時間》 9:00～18:00(最終入場17:30) 《利用料》 100円 ※お得な回数券あり

★ マシンのご利用は初回者講習(会員登録)が必要です(前日予約制)

日	月	火	水	木	金	土
11月のサービスプログラム 会員限定15分間の無料レッスン ①ストレッチ ②筋トレ ③軽体操						11月1日
						(11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操)
11月2日	11月3日文化の日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
	12:00 ①ストレッチ (12:30リフレッシュ体操)	(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ)	11:00 ③軽体操	★11:30初回者	(11:00エアロパンチ)
			12:30 ②筋トレ (14:30ZUMBA) (19:30ソフトピラティス)		12:30 ①ストレッチ (14:30Discoダンス)	(14:30美ボディ体操)
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
	12:00 ②筋トレ (12:30リフレッシュ体操)	休所日		(10:30Zeroエアロ)	(14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ)
			12:30 ③軽体操 (14:30ZUMBA) (19:30ソフトピラティス)			(14:30美ボディ体操)
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
	12:00 ①ストレッチ (12:30リフレッシュ体操)	(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ)		★11:30初回者	(11:00エアロパンチ)
			12:30 ②筋トレ (14:30ZUMBA) (19:30ソフトピラティス)		(14:30Discoダンス)	(14:30美ボディ体操)
11月23日 勤労感謝の日	11月24日 振替休日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
	★11:00初回者	(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ)		(14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ)
	12:00 ③軽体操 (12:30リフレッシュ体操)		12:30 ①ストレッチ (14:30ZUMBA) (19:30ソフトピラティス)			(14:30美ボディ体操)
11月30日						

白文字

:トレーニングルーム利用者向けのプログラムです。

(黒文字):会員以外の方も参加できる有料レッスンです。

フィットネスプログラムのご案内をご覧ください。

初回者講習のご案内

料 金・・・100円(障害者は無料、初回のみ手帳をご提示ください)

定 員・・・4名(前日のみ完全予約制) 予約受付時間 9:00～21:00

※ 当日受付は不可となります

対 象・・・15歳以上(中学生を除く)

持ち物・・・室内履き(運動靴)、タオル等、登録用写真(3cm×3cm程度)、

運動のできる服装(ジーパンやベルト着用の服装、私服に見えるものでのご利用はできません)

受 付・・・30分前から事務所窓口にて(申込用紙記入等がございますので、開始15分前までにお越しください)

※現在、更衣室は使用可能ですが、繁忙期は混雑状況により、使用できなくなることがございます。

◇ トレーニングルームの利用には利用登録が必要となりますので、初回者講習会を受講して下さい。

◇ 初回者講習会は30分～1時間程度になります。

◇ トレーニングルームには原則指導員はおりませんので、初回者講習会でマシンの使用方法等を説明致します。

お問い合わせ電話番号 042(773)5570

